

# ♪ つ乃めぐみ ♪

つ乃めぐみ食材を使って、  
お月見を楽しみましょう！  
今日9月13日は十五夜です。

## お月見だんご

水は一気に入れず、様子を見ながら少しずつ足す。

材料 (15個分)

A	上新粉	100g
	もち粉	30g
	砂糖	70~75g
	水	130~140g
さらし布巾		

作り方

- ① ボールの中にAを入れて、よく混ぜ合わせる。  
(耳たぶくらいの柔らかさが目安)
- ② 蒸気の上上がった蒸器に、ぬれ布巾を敷いて  
① を流し、強火で15分蒸す。
- ③ 布巾ごと取り出して、熱いうちによくもみ込んで  
なめらかにする。(やけどしないように注意)
- ④ 粗熱が取れたら、15等分に分けて丸める。  
里芋形に形を整える。

●お月見だんごについて…諸説有ります。

### 1盛りのだんごの数

十五夜だから15ヶ 十三夜は13ヶ

一年は12ヶ月だから12ヶ(うるう年は13ヶ)など

### だんごの形

地方ごとに異なっていますので、

地方ごとの形を楽しむのも良いですね!



## 栗ごはん (5人分)

### 材料

米 (うるち米)	3カップ
もち米	1カップ
生栗	400g
みりん	大さじ1½
黒ごま	小さじ2~3
塩	小1~1½
※ (あれば) くちなしの実	1~2個

### 作り方

- ① 栗はぬるま湯に1時間位つけて、鬼皮をやわらかくし、皮をむく。
- ② 鬼皮、しぶ皮を取って、2つ~4つ割りし、フライパンで空炒りする。
- ③ くちなしの実を入れた水の中に②をつけ込む。
- ④ 米ともち米を研ぎ、水切りする。
- ⑤ 炊飯器に④を入れて水を炊飯器の目盛りどおり入れ、みりんを加えて上に栗をのせ、普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、ざっくり混ぜ合わせ、器に盛り、ごま塩をふる。

\*くちなしの実を入れると栗の色がきれいになります。



# ♪ つ乃めぐみ ♪

## 里いも煮 (5人分)

### 材料

里芋	700~800g
だし汁 (鍋の大きさによる)	3カップ~4カップ
砂糖	大さじ3~4
しょうゆ	大さじ2~3
みりん	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
ゆず	少々

### 作り方

- ① 里芋はよく洗い、皮をむく。  
大きな芋は半分に切る。
- ② ボールに里芋と塩小さじ2 (分量外) を入れて、手でもみ込むようにし、ぬめりを取る。  
水で2回洗う (塩分を残さないように)。
- ③ 鍋に②とだし汁を入れて、中火にかけ、5~10分煮る。砂糖を加えて約10分煮て、しょうゆを加えて、おとしぶたをし、弱火で10分煮る。
- ④ 味を見て、足りない場合は、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて、強火にかけて汁気をとばす。
- ⑤ 器に盛り、ゆずを飾る (天盛り)。

